

一座城市 两段奥运情 2022再出发

十年前的2008,北京奥运的圣火在期盼中点燃,中国人圆了百年奥运梦。十年前的北京奥运惊艳了全世界,让世界看到一个更开放、更奋进的中国。

十年过去了,2018年,冬奥会正式进入“北京时间”,一座城市,两段奥运情。2022年,更加开放的中国又将带给世界什么样的惊喜?

当2008名击缶演员用整齐划一的动作打出倒计时的时候,人们呐喊着跟着倒数,这一刻中国沸腾了。来了!奥运真的来了!

2008年8月8日晚8时许,这个我们期待了近百年的时刻,在国人心中永远定格。那一夜,巨大的焰火脚印沿着中轴线一步步前进,最终踏进了“鸟巢”,就像奥运踏进中国;那一夜,光环照亮了日暮,一幅中国画卷也徐徐展开,古老的文明在这里与奥林匹克相

遇,等待多时的中国,慷慨而自豪地向世界展示着自己;那一夜,五星红旗缓缓升起,全场观众庄严肃穆,一字一句唱着国歌,不知多少人热泪盈眶;那一夜,体操王子李宁化身空中飞人点燃了奥运圣火,成为奥运史上难以被复制和超越的经典……

一转眼,十年已过去了,但每当我们重温那时的场景,依旧能感受到那份悸动。

这是中国关于奥运这场梦的新起:1908年《天津青年》杂志提出三问:中国何时能派一人参加奥运会?中国何时能派支队伍参加奥运会?何时能在自己的国土上举办一届奥运会?

1932年,中国选手刘长春代表中国只身参加洛杉矶奥运会。那年我们回答了第一问;1936年,柏林奥运会,中国派出一支完整队伍参赛。那年我们

回答了第二问;在2008年8月8日的那个晚上,我们终于回答了那个空白已久的第三问!

从提出问题到做出全部回答,这条路,中国走了整整100年。尽管一路曲折坎坷,但中国的脚步从未停歇。2001年7月13日22时,萨马兰奇拆开信封郑重宣布:“2008年夏季奥运会主办城市是——北京!”这个消息迅速传回国内,人们激动地走上街头,挥舞着双臂,挥舞着国旗,一时间,绚烂的烟火照亮天空,欢呼声、呐喊声此起彼伏。百年来,国人办奥运的梦,在这一刻圆梦。

在北京申奥成功之际,中国政府曾庄严承诺:中国人有能力也有信心举办一届历史上最出色的奥林匹克盛会!我们这样一个有着十亿人口和五十六个民族的国家,在“舞动的北京”这一方中国印上,镌刻下对奥林匹克运动的

誓言。事实告诉我们,北京奥运会没有让我们失望!中国奥运健儿们也没有让我们失望!

十年前,我们在看台上、在电视机前,大声地为奥运选手呐喊助威,享受着这场盛宴。十年后,每当看到运动健儿在赛场上拼搏,每当看到奥林匹克会旗飘扬,我们依然会想起那个让人激动的夏天,我们依然为那一场盛会自豪。

十年际会,风云变幻,中国这两个字,早已被世界奥林匹克深深铭刻。今日中国之体育,已不仅仅是为了胜利,而是为了每个人心中的奥运更高,更快,更强……

十年前,北京奥运是中国人民永难忘怀的记忆。四年后,冬奥会的圣火,将再次在这片热土上燃起。

让我们共同期待,2022年北京冬奥会,步履坚定,再出发!
摘自新华网

热点捕捉

《朗读者》:以文学为美

任宝华

在文化的孤独和娱乐的狂欢之间,《朗读者》坚持为文化综艺拓展外延、深化内涵。在这档以“文学之美”为根基的节目中,众多作家因节目集结发声。历数从第一季至今伴随节目台前幕后的文学大家,有茅盾文学奖、鲁迅文学奖的获得者,有迈出国门、拥有海外影响力的中国作家,比如荣膺世界科幻协会“雨果奖”的刘慈欣和斩获英国“笔会奖”的阿乙,还有从文坛前辈王蒙、钱谷融、余光中,到当今大家铁凝、贾平凹、李敬泽、冯骥才、余华、梁晓声、毕飞宇、麦家,再到代表着年轻力量的双雪涛……这些中国文坛的中流砥柱们在《朗读者》发声,为观众打开了一片璀璨而广博的文化银河。

第二季《朗读者》在科学领域继续开拓和挖掘。清华大学副校长、著名量子物理学家薛其坤,以及中国科技大学副校长、著名物理学家潘建伟,同为“未来科学大奖”的获得者。原北京大学校长、著名物理学家陈佳洱,著名数学家杨乐,今年3月刚刚获得年度“世界杰出女科学家奖”的古青椎动物学家张弥曼等科学家,在节目中都与众分享了他们的故事。

如果说《朗读者》第一季旨在带领大众亲近文学之美,第二季则在深度、广度和厚度上进一步延展。超越传统概念的嘉宾范畴,《朗读者》集结起不可思议的面孔,努力跳出电视综艺的既有边界,希望和大众碰撞出同样不可思议的火花。

有这么一个值得分享的现象,《朗读者》第一季收官后,舆情关注度第一的是老艺术家琴瑟高娃,她用深情的语调朗读贾平凹的《写给母亲》,感动了亿万观众;排在第二位的是翻译家许渊冲,这位96岁高龄的老人用他对文学的执着和对生命的思考,令观众深受鼓舞和感动。极高的关注度反映了观众对这一群体的崇高敬意,也证明了观众并非对他们不感兴趣而是过去认识的机会太少。

第二季节目开播之后,大众鲜有耳闻的清华大学副校长薛其坤闻间成了“网红院士”。节目中,他用两个39分的励志经历,让观众再一次相信所谓天才不过是比任何人都努力罢了。更为打动人心的一幕,出现在薛其坤和清华大学物理系众院士隔空朗读《礼记·大学》,致敬中国物理学的前驱、中国物理学大师、清华大学物理系创始人叶企孙先生,勉励当代青年不忘“格物致知、诚意正心、修身治国”的赤子初心。

《朗读者》的出现,让我们开始反思:做节目,是不是只能围绕着娱乐明星下功夫、做文章?是不是一定要坚持“流量为王”?其实是创作者的视野,限制了作品的想象力。
摘自《光明日报》

养生汇

哪些行为让血管减寿

大油大肉,血管容易堵

人摄入过多营养,多余的脂质等难以排出体外,聚集在血管里。一方面容易沉积在血管里造成堵塞,另一方面还会增加血液黏稠度。

吸烟血管,十年难恢复

专家表示,对吸烟的人来说,如果维持一定的吸烟量,10年后就会出现明显的动脉粥样硬化。即使戒烟后,也要一定时间后才能完全修复血管内皮的损伤。

吃太多盐和糖,血管壁变皱

当人吃了过甜过咸的食物后,容易发生高血压、心脑血管等疾病。

熬夜族,更易伤血管

熬夜时,人长期处于应激状态,不断分泌肾上腺素等激素,会造成血管收缩异常,血液流速变慢,血管表示压力很大。

不运动,垃圾堆积在血管

如果缺乏运动,血液中的废物排不出去,多余的脂肪、胆固醇、糖分等就会堆积在血液里,使血液变得浓稠,在血管中形成粥样硬化斑块等定时炸弹。

不注意卫生,也可能伤血管

例如,如果不注意口腔卫生,口腔内细菌产生的有害物质也可能通过溃瘍面等,进入全身血液循环,损伤血管健康。大家千万别以为刷牙事小。
摘自《健康卫生报》

美文闲读

立秋——又一种况味

南塘秋

荷香仍在风中摇曳,紫薇与凌霄依然在渲染着夏的斑斓,草色葳蕤依旧,蝉鸣高亢如昨——盛夏的容颜还是那么的葱茏,立秋节气就已迈着沉稳、从容的步伐,从木荫深处款款走来。

农谚曰:“立秋之日凉风至”。一片梧桐叶落,一缕新凉报秋,爽气西来,清凉在望,仿佛已有西风自天际飘来,远远的拂过林梢,拂过洒洒淋漓的热浪;饱受酷暑折磨的人们,似乎也已触到了一丝解意的秋凉。

秋色,那是异与春光的一种秾艳,另一种热烈,另一种妩媚;但又像春天一样充满着想象力,给人以惊喜和别样的期待。过不了多久,秋喜就会捎来五谷的清香,带来禾谷成熟的讯息和一

季秋韵,将秋色铺满人间,为山河大地换装……

立秋,也意味着一季收成。经过了春的涵育,夏的蓬勃,时光会在这个季节奉献出它最丰厚、最甘美的馈赠。它记得学子们的勤学苦读,记得农人们播种的辛劳,记得每一位耕耘者虔诚的耕作,也记得他们执着的深情和朴素的期望。

你听,“吱呀”一声,那扇通往秋天的大门已闪开了一条缝隙,从门缝里望去,不远不近的地方,隐隐约约若隐若现的,是满眼的缤纷,是累累的秋实——那应季而开的枫红菊黄,那暗香浮动的小秋花事和金色稻浪,那鲜嫩水灵的秋蔬,那香糯饱满的谷豆,那甘甜多汁的瓜果……

季风西来,风光更胜往昔,不管是眼前的百草萤火、荷香繁星,还是远方的叠翠流金、橙黄橘绿;也不管是感暑的余痕,还是早秋的新迹,都值得我们细闻和深品。我们当以明媚、清喜之心清点季节的芳华,以敬畏、感恩之心将岁月的深情细数,并将之揽于胸中,悦纳心底。

光阴荏苒,几番星月斗转,一年已是过半,我们与夏日的缘分将尽,而又一程崭新的时光,又一种新鲜的况味在等待着我们。我们本是生活虔诚的信徒,和着时序的律动,让我们抖擞起来吧,抛却夏日里滋长的懈怠与慵懒,深情相拥又一季佳期!

摘自国学精粹微信号

余秋雨:生命是一树花开

生命,是一树花开,或安静或热烈,或寂寞或璀璨。日子,在岁月的年轮中渐次厚重,那些天真的、跃动的抑或沉思的灵魂,在繁华与喧嚣中,被刻上深深浅浅、或浓或淡的印痕。

很欣赏这样一句话:生命,是一场虚妄。其实,经年过往,每个人何尝不是在这场虚妄里跋涉?在真实的微笑哭着,在真实的哭里笑着,一笑烟雨,半帘幽梦。

喜欢那种淡到极致的美,不急不躁,不温不火,款步有声,舒缓有序;一弯浅笑,万千深情,尘烟几许,浅思淡行。

于时光深处,静看花开花

谢,虽历尽沧桑,仍含笑一腔温暖如初。其实,不是不深情,是曾经情太深;不是不懂爱,是爱过知酒浓。生活的阡陌中,没有人改变了纵横交错的曾经,只是在渐行渐远的回望里,那些痛过的、哭过的,都演绎成了坚强;那些不忍遗忘的、念念不忘的,都风干成了风景。

站在岁月之巅放牧心灵,山一程,水一程,红尘、沧桑、流年、清欢,一个人的夜晚,我们终于学会了:于一杯淡泊中,失望两个人的白月光。盈一抹领悟,收藏点点滴滴的快乐,经年流转,透过指尖的温度,期许岁月静

好,这一路走来,你会发现,生活于我们,温暖一直是一种牵引,不是吗?于生活的海洋中踏浪,云帆尽头,轻回眸,处处是别有洞天,云淡风轻。有一种经年叫历尽沧桑,有一种远眺叫含泪微笑,有一种追求叫浅行静思,有一种美丽叫淡到极致。

给生命一个微笑的理由吧,别让自己的心承载太多的负重;给自己一个取暖的方式吧,以风的执念求索,以莲的姿态恬淡,盈一抹微笑,将岁月打磨成人生枝头的最美的风景。
摘自纳兰诗词微信号

留住乡愁

石头有用不嫌沉

赵长青

想起了石碾,包括碾盘、石磨、磨石等,现在用处都不大了。不过,这些都是当年农家不可或缺的物件。一块大青石很重,打磨成这些物件,就有用了,就不嫌沉了。

当年,我的任务是把这些收获后的作物在场中摊匀,并跟在石碾后面及时地翻动。要想更快、更匀地碾压,要在石碾尾部系上一块磨石。磨石也多为大青石制成,倒三角形、顶端有孔,穿绳系在碾杠上压着作物,出杆更快,不过牲口吃力。

再说碾盘。那时候,各村基本上都有一到两盘,多在村子中间,露天放在磨坊里。将大青石打制成直径两米左右、厚度二十厘米上下的圆盘,中间有一粗圆孔插碾柱,套两个磨扇上下放。上面那扇在距离中心孔洞不远处另凿一孔,俗称“磨眼”,用来漏粮食。磨扇多用红石头打磨而成,扇面上刻有凹槽,上下两扇方向相对。上面的磨扇系上磨棍,套上缰绳,由驴或骡拉动。

驴和骡性子稳,蒙了眼罩只管呼呼地转圈,人跟在后面将粮食缓缓倒入,上磨扇转动,下磨扇不动,磨槽纹路相互咬合,被粉碎的粮食就顺着磨扇间的缝隙流出。所要

碾压的粮食多为玉米、黄豆、蚕豆、红薯干等,一遍不行,就再碾一遍,如此一遍又一遍,轰轰隆隆、咯咯吱吱,随着响动越来越小,面也越来越细。

在整个童年甚至少年时代,石碾、碾盘、石磨都是好玩的。比赛推石碾、捉迷藏还有围成一圈趴在碾盘上写作业,或者学电影里的战斗情节玩打仗,碾盘、石碾都是最好的掩体了……只是,现在的石碾、碾盘、石磨、磨石等,已经载着一段记忆远去,成为乡愁的一节历史。
摘自《生活周刊》

自己的夏日小屋和一片马铃薯地”;在瑞典人眼里,“钱是可以储存的,但时间不能,你怎么花时间,决定了你一生的生活质量”;挪威人觉得,“没有不好的天气,只有不好的衣服”。不管对幸福怎样定义,有一点是相同的,那就是幸福的人,都有着既平和又积极的好心态。不与别人攀比,而是专注于个人能力的提升,精神的成长,良好家庭氛围的培养,久而久之,幸福自然会循着快乐的节奏来敲门。
摘自《人民日报》

冰岛人不仅努力用智慧弥补自然的贫瘠,也时常身体力行,从多角度打开生命的广度。冰岛足球队门将曾是导演,让人感到有些不可思议。事实上,冰岛拥有多重职业和身份的人并不在少数。人们崇尚在生活中“一专多能”,除了工作,还努力探索个人兴趣的边界,培养自己多方面的爱好。冰岛式幸福告诉我们,内心的充盈欢喜,足以对抗外部的风霜雨雪,这是提高生命质量的重要一环。

我们经常会思考幸福的内涵。在芬兰人看来,“幸福是拥有

名流故事

苏东坡的朋友圈

狄青

苏东坡到底有多少朋友,怕是谁也说不清。文人皆有个性,且一些人还个性十足,一言不合就翻脸,一不顺眼就划清界限的事儿屡见不鲜。可苏东坡是例外,他对朋友的取舍标准就是“求同存异”,所谓“人有片善便能与之交”。他爱好广泛,庙堂与江湖对他而言殊途同归。他性格外向豪爽,有人曾说他面对什么都说不出的人时就与人说鬼;连说鬼都不想听的,他也要与人“姑妄言之”。是他心里没数吗?显然不是。他胸襟开阔,为人坦荡,且性格奔放,总能看到他人可取之处,并给人留足面子。

苏东坡人品高洁、爱惜羽毛,但又不拘小节,交友确有失当与失察之处,这与他的信仰庄子学说有关。苏东坡的朋友圈中既有欧阳修、曾巩、晏殊、黄庭坚、秦观,也有高俅、章惇及蔡京,更有米芾、李公麟那种不合群者。高俅落魄时做过苏东坡的随从,帮苏东坡誊写文章,跟苏东坡学辞赋。蔡京的父亲蔡准与苏东坡系好友;蔡京是奸臣,但每提到苏轼名讳都恭敬有加。

但苏东坡与朱熹和程颐两位大

儒不怎怎么投缘。朱熹说苏东坡不能为相,“引得秦少游、黄鲁直一队进来,坏得更多”。苏东坡不以为意。与程颐则因《论语》发生争执:程颐说《论语》讲“哭则不歌”,苏东坡说《论语》又没讲“歌则不哭”,让程颐下不来台。但苏东坡见到程颐依旧尊敬。

那时的文人,个个皆怪杰,他们因才华而相互吸引,当然,也彼此轻视。但甫管政治理念与艺术信仰是否契合,却多数能团结到苏东坡周围。比如米芾,为人有瑕,且狂放不羁,不是他瞧不上别人,就是别人看他别扭。但其书法绘画独步天下,诗文也属上乘,因其酷爱石头,见到路边丑石,纳头便拜,口称石兄。苏东坡到扬州,江南江北数十名士闻讯聚饮,米芾从数百里外匆匆赶到,只想当面让苏东坡给他个说法:“世人都说我米芾癫狂,请苏学士评理。”苏东坡笑道:“吾从众。”众人哄堂大笑。倘使换个场合,米芾肯定恼了;只因苏东坡在座,米芾始终诚惶诚恐。

苏东坡是身体力行突破门户壁垒的人。他兼容了豪放与婉约,打通了庙堂与江湖。
摘自《今晚报》

吴宓的“不苟”

游宇明

抗战期间,吴宓应邀到乐山武汉大学讲学,引起轰动。吴宓是国民政府教育部部聘教授,这种教授名额很少,乐山工商界的陕西同乡会非常重视这位老乡的学问,决定举行宴会招待他。席间有人请吴宓讲讲做人的道理,吴宓说:“我想就是‘不苟’二字。”

“不苟”,就是为人处事认真、诚信,一切以客观的是非为是非,不苟且,不敷衍。它既是吴宓对在乐山做生意的老乡们的希望,也是他一生的座右铭。

吴宓一生都在大学里度过,他的第一身份是老师。从上课的生动形象和号召力来讲,他赶不上胡适、钱玄同等人,但他教课的真实性却是一股老师无法比拟的。早年的学生温源宁说,他“讲起课来就像罗马舰上的划桨奴隶在做工”,讲课涉及的引文,别人都是照着参考书朗读,或抄在黑板上,而他总是背诵出来;讲

趣谈历史

古代的离婚

一直以来,许多人都以为中国传统社会只有“七出”“休妻”,而没有女方主诉的“离婚”。但实际上,古代也有离婚,叫作“和离”。从宋代的文献史料看,“和离”在宋人生活中并不是什么稀罕事,许多女性都主动提出离婚,这叫“求离”“求去”“求离婚”。

我印象最深刻的一宗宋朝离婚案,来自李鼎《师徒谈记》的记载:“章元弼顷娶中表陈氏,甚端丽。元弼貌寝陋,嗜学。初,《眉山集》有雕本,元弼得之也,观忘寐。陈氏有言,遂求去,元弼出之。元弼曾以此说为朋友言之,且曰,缘吾读《眉山集》而致也。”这个章元弼,是苏东坡的超级粉丝,对苏东坡的作品爱不释手,结果冷落美丽的娇妻。本来章元弼就长得丑,已经让妻子陈氏很不满意,现在陈氏更受不了了,

便提出了离婚。章元弼说起这件事,还沾沾自喜,经常跟朋友吹嘘说:你知道吗?因为我废寝忘食读苏先生的书,老婆才跟我离婚的。

宋代的法律是承认“和离”的。《宋刑统》:“若夫妻不相安谐而和离者,不坐。”议曰:“若夫妻不相安谐,谓彼此情不相得,两愿离者,不坐。”意思是说,夫妇若感情不和,可协议离婚,法律不干预。

宋朝法律还对妇女主诉离婚的一部分权利明确提出保护,如规定“不逞之民娶妻,给取其财而亡,妻不能自给者,自今即许改适”,意即丈夫若没有能力赡养妻子,妻子有权利离婚。

实际上,一些宋朝女性还会因为丈夫“包二奶”、丈夫贫病而提起离婚诉讼,并得到法官的支持。
摘自《看历史》

生活新知

黄色卫生纸真的好吗

羽翌

近两年,身边越来越多的人选择黄色卫生纸。厂商宣传黄色卫生纸无添加、不漂白。

市面上的黄色卫生纸大多分成三类。第一类是秸秆本色纸,是由稻草、秸秆、芦苇、杂草等原生态材料加工制作而成,只不过省去了漂白、加柔剂剂等工序。纸质并不亲肤,而且这样做带来的后果不是更天然健康,反而会造成纸质很硬,农药的残留物增多,长时间使用对人体有害。

第二类是木浆本色纸,原材料是木材。木浆本色纸造价高,而且不环保。有的公司为了制造这种纸,在云南等地大肆砍伐森林,破坏植被。另外一些公司为压缩成本,会种植3年成质的桉木,由于生长周期过短,致使木质下降,而且会导致土地贫瘠,再次耕种会变得比上次更加困难。最后一类是竹纤维本色纸,目前

被大力推广。这类纸的原材料是竹子,一方面竹子一年多个季节在生长,对土地保护更好。另一方面这类卫生纸在未经漂洗和添加化学试剂的情况下,对身体无毒副作用,可以放心使用。值得注意的是,这类卫生纸未经过深加工,所以一般硬度较大,手感可能略差,如果将这些纸扔进马桶,很可能会造成马桶堵塞。而且这类卫生纸完全由竹浆制作,成本也会提高,市面上竹纤维本色纸的价格是普通卫生纸的两倍还多。

其实,黄色卫生纸很多时候都只是厂商在造概念。一些无良商家为了更多的利益很可能只是在售卖秸秆纸,只不过减少了“漂白”这道工序罢了,反而成本更低,触感更差。事实上,即便是白色卫生纸,只要通过了国家机构的检测,质量上都是过关的,不会对人体有害。
摘自《中国国家地理》